

### 3 KYU-DARK BLUE BELT with brown stripe

#### KIHON

1. Oi-tsuki, zkd
2. Sanbon-tsuki, zkd
3. Age-uke/gyaku-tsuki/age-empi-uchi/mae-geri, zkd
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-tsuki/mae-geri/kizami-tsuki, zkd/kbd/zkd
5. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki/mae-geri/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
6. Shuto-uke/kizami-geri/gyaku-nukite/uraken-uchi/gyaku-empi uchi, kkd/zkd
7. Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi/age-empi-uchi/gyaku-empi-uchi, zkd
8. Sanbon-mae-geri, zkd
9. Yoko-geri-keage+kekomi, kbd
10. Yoko-geri-kekomi/kaite ushiro-geri, zkd
11. Mawashi-geri/yoko-geri-kekomi, zkd
12. Ura-mawashi-geri, zkd
13. Ushiro-geri (back forward), zkd
14. Mawashi-geri/kaite, ushiro-geri, zkd/hsd/zkd
15. Gyaku-tsuki (with kaite 360, 4 tsuki)
16. Shiho-empi-uchi, zkd
17. Shiho-geri (mae, yoko, ushiro), zkd
18. Okuri-ashi-kizami-tsuki, zkd
19. Okuri-ashi-gyaku-tsuki, zkd
20. Okuri-ashi-kizami-tsuki/oi tsuki,zkd
21. Okuri-ashi-gyaku-tsuki/geri, zkd

#### KUMITE: JIU-IPPON-KUMITE:

TORI: Oi-tsuki jodan

Oi-tsuki chudan

Yoko-geri chudan

Mawashi-geri jodan

UKE: Blocking and kontr.

Zkd-Zenkutsu-dachi  
Kkd-Kokutsu-dachi  
Kbd-Kiba-dachi  
Hsd-Heisoku-dachi

WKF: Программа предыдущих поясов.

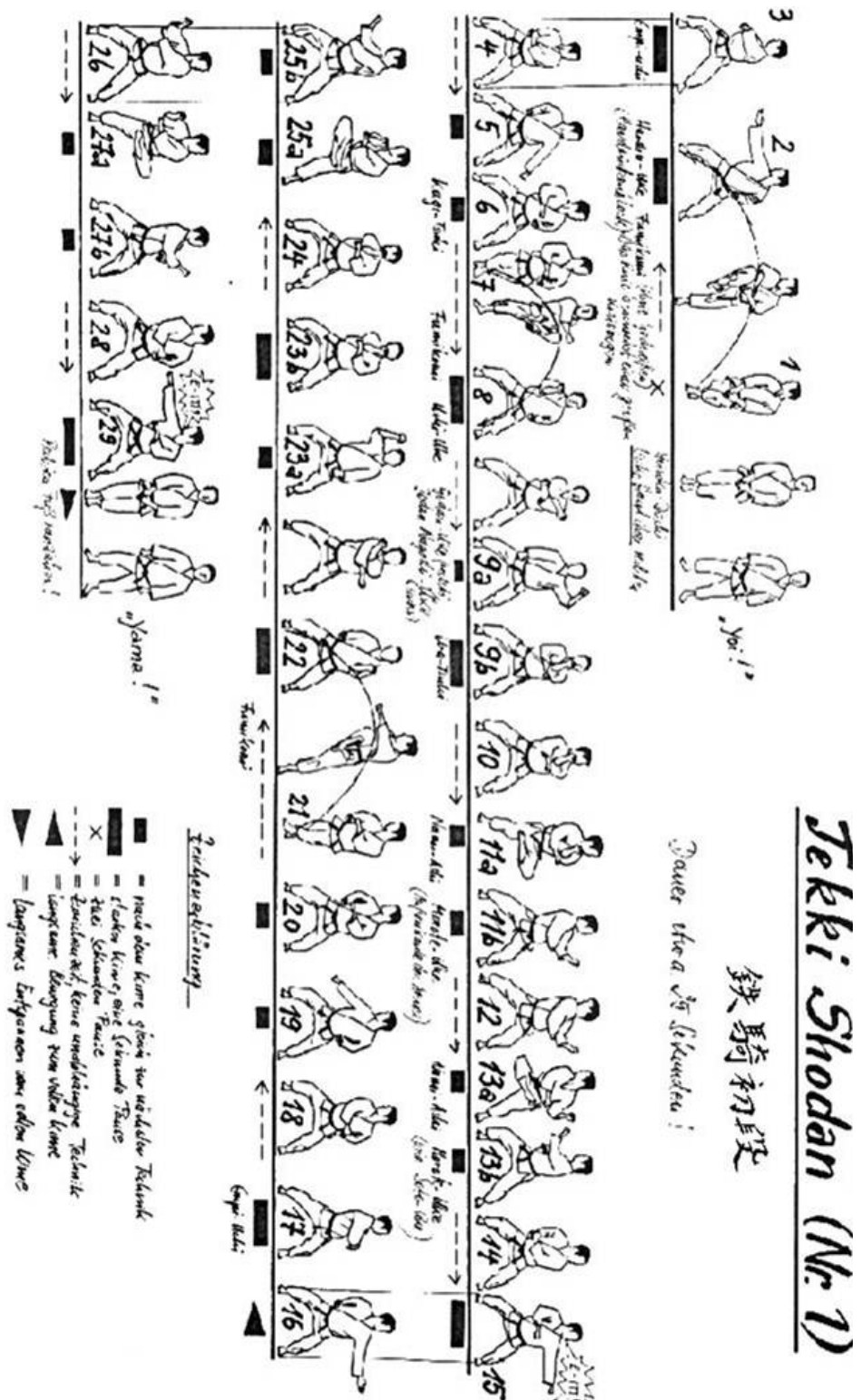
Многосложные комбинации руки ноги, ноги руки-1 мин.

Акробатика: Программа предыдущих поясов.

Броски: Задняя подножка O-soto-otosi. Передняя подножка Tai-otosi. Бросок через бедро Hane-Goshi.

Подсечка задней ногой. Подсечка передней/задней ногой Ashi-barai.

Физ.подготовка: 60 отжиманий, 60 пресс, 60 приседаний, 60 спина.



## Tekki Shodan (№ 1)

鐵騎初段

Dauer etwa 25 Sekunden!